

Schöne Dinge

Frühlingserwachen mit Nebenwirkung

Von Michelle Dankner-Müller



Frühling, erinnert sich jemand? Frühling ist diese freundliche Zeit, in der die Natur spriessend erwacht. In der die Welt in jungen, zarten Farben erleuchtet,

Mensch und Tier sich aus dem Winterschlaf murmeln und die Winterreifen durch Sommerpneus ausgewechselt werden. Sommerpneus? Kritisches Thema, für Frauen jedenfalls. Wie manch andere betrachte ich mich nach dem ersten Frühlingserwachen, sprich Schock, im Spiegel und sehe, was wir an uns nicht mögen: Dellen. Orangenhaut. Cellulite. Pneus am eigenen Körper! Und so wie das Murmeltier auf ewig grüsst, fängt das Bekämpfungsszenarium wieder von vorne an. Jedes Jahr, jeden Frühling dasselbe langweilig nervenaufreibende speckige Übel, das ich mit Entschlackungs- und Diättratgeber, zu bekämpfen versuche.

Ich tue es spätestens dann, wenn uns die gestrafften und so perfekten Victoria's-Secret-Engel aus den Zeitschriften entgegenstochern. Diese nie alternden, nie und nirgends hängenden Luxuskörper mit Wella-Haarpracht. Diese Traumfiguren, die sich die Zeit kaufen können, um für ihren Körper 24/7 da zu sein. Ob sich das grad neidisch anhört?

Zur Beruhigung an alle Mitleidenden. Cellulite ist keine Krankheit und nicht bedingt gewichtsabhängig. Es handelt sich um verschobenes Bindegewebe, das bei Frauen anatomisch bedingt lockerer verbunden ist als bei Männern. Die Fettzellen können sich deshalb leichter verschieben. Und leider auch um einiges vergrössern.

Trotz all diesen Spargelbarbies und gephotoshopten «Oben üppig, unten knackig»-Selfie-Königinnen, die sich in den neusten Kollektionen der Bademoderhersteller räkeln, trotz der Unmöglichkeit vielleicht, jene Figur zu haben, vor der ich träume, habe ich mir etwas ganz Grosses, etwas sehr Schwieriges vorgenommen: Disziplin.

Es geht mir nicht darum, meinen Körper in eine Wunschform zu trimmen, zu hungern und zu pimpen in eine Form, die für mich schon genetisch gesehen unerreichbar ist. Sondern darum, ihn mal zur Abwechslung liebevoll in meine optimale und individuelle



Passform zu modellieren. Ihn zu einem Körper machen, in dem ich mich wohlfühle.

Der Körper einer Frau, egal ob jung oder alt, breit oder schmal, ob klein oder gross, ist ja ohnehin schön. Und er ist das Haus, in dem wir wohnen, ein Leben lang. Und die Haut, in der wir stecken, die wir tragen wie ein Kleid, ist unser grösstes Organ, ein Leben lang. Wir sollten Sorge tragen um sie, achtsam sein. Und wir sollten ihnen und uns auch Gutes tun. Sei es mit einer gesunden Ernährung, einem auf sich abgestimmten Sportprogramm und der richtigen Beachtung und Pflege seines Körpers.

Dazu habe ich mir Rat und Tat eines Personal Trainers geholt und zur Unterstützung vom Schweizer Anti-Cellulite-Spezialisten Alphasense ein intensives

und sehr effizientes Körperpflegeprogramm angewendet. Eine einzigartige Kombination von hochwirksamen Inhaltsstoffen kurbelt den Fettstoffwechsel an, verbessert die Durchblutung und aktiviert den Fettabbau. Somit werden Fetteinlagerungen reduziert und die Bildung von neuen Depots vermindert. Das Programm besteht aus einem Kräutertee zum Entschlacken, einem Massageroller, einer Body-Maske, Slimming Pants und einem straffenden Body-Gel. Klingt einfach.

So mache ich mich ans Werk, massiere fleissig Bauch, Beine, Po und zwänge mich und meine Problemzonen in die Slimming Pants und schäle mich nach mindestens zwei Stunden oder einer durchgeschlafenen Nacht wieder heraus. Vierzehn Tage ziehe ich das Programm durch. Das Ergebnis erfreut

mich. Meine Haut ist tatsächlich straffer und sehr fein. Und in Begleitung des Kräutertees verspüre ich ein sehr wohlige Körpergefühl. Abgesehen vom Hosenlupf-Kraftakt sind die Pflegeprodukte nicht nur ausgiebig, sondern auch sehr effektiv.

Damit alleine ist das Ziel aber noch nicht erreicht. Meint auch Rouven Schwarz, Fitnesstrainer Migros Wellness. Ein aktiver Stoffwechsel sei das Geheimnis einer guten Figur. Dazu braucht es eine ausgewogene Ernährung, viele Ballaststoffe, basische Produkte, Vitamin C, Kohlenhydrate (Vollkorn) und einen hohen Anteil an Eiweiss und ungesättigten Fetten (Omega 3). Verteilt über den ganzen Tag, aktivieren sie den Stoffwechsel und bringen die nötige Energie und Vitalität. Zu beachten ist jedoch, abends nur noch eiweisshaltige Produkte zu sich zu nehmen. Dazu viel Wasser, Tee oder gelegentlich mal eine Saftschorle trinken.

Viel Sport hilft zusätzlich, um sich wohlzufühlen. Fitnesstraining, Ausdauer oder Gruppenkurse können eine spassige Ergänzung zum beruflichen Alltag sein. Vor allem das Krafttraining sollte man nicht unterschätzen. Der Muskel allein ist der grösste Fettverbrenner. Das heisst, je mehr Muskelmasse vorhanden ist, desto grösser ist der Grundumsatz, der verbraucht wird. Beim Krafttraining ist es wichtig, variabel zu trainieren. Am besten drei bis vier kurze Trainings pro Woche à 45 Minuten maximal.

Wenn ein gezieltes Ausdauertraining zwei- bis dreimal die Woche absolviert wird, ist man auf dem Quivive. Also, Disziplin und Durchhaltevermögen gepaart mit einer ausgewogenen Ernährung, einem intensiven Krafttraining und optimalen Ausdauerprogramm und abgerundet mit der richtigen Körper-Figurpflege könnten mich meinem Ziel näher bringen. Noch immer bin ich motiviert und zugleich erstaunt, dass ich dieser Lebensumstellung Raum gebe. Es fühlt sich sehr bequem und wie neu eingerichtet an in meinem Haus, ein Gefühl, das ich nur empfehlen kann.

www.alphasense.ch



Happy Saturday

Fribourg, FCB und viel feiern

Von Aaron Agnolazza

Der Samstagmorgen beginnt relativ trist, schlaftrunken den ersten Espresso aus der Maschine lassen, bevor ich mich ins Auto setze, um die Fahrt nach Fribourg auf mich zu nehmen. Rund eineinhalb Stunden dauert das, je nach Verkehr und Überschreiten der Geschwindigkeitslimiten ein bisschen mehr oder weniger. Ab der Kantonsgrenze Bern-Fribourg ist Letztere relativ, in der Westschweiz scheinen es die wenigsten mit der Tempobegrenzung sehr ernst zu nehmen. Nach Rasen ist mir dennoch nicht zumute, Tempomat bei 125 eingestellt, was netto 120 Stundenkilometern entspricht.

Angekommen in Fribourg, der nächste Espresso, bevor es in der Vorlesungssaal geht. Zuerst Schuldbetreibung und Konkursrecht. Dann Verwaltungsrecht. Gäh. Die Themen sind ähnlich ermüdend wie die Namen jener Rechtsgebiete. Doch wer sich irgendwann einmal Jurist nennen will, muss da durch. Auch ich.

Um 17 Uhr geht es zurück nach Basel, der Verkehr ist dichter geworden. Dank all diesen Wochenendausflüglern, die ihren freien Samstag nicht an der Universität verbringen mussten. Gegönnt seih ihnen. Zurück in Basel, hau ich mich erst mal eine Runde aufs Ohr, bevor ich mich aufmache in Richtung Stadion. FC Basel gegen Sion, bereits am Spielen sind die Berner Young Boys in Zürich. Eine Viertelstunde vor Matchbeginn im Joggeli ist klar, die Basler sind Meister, YB hat Punkte liegen gelassen.

Um 20 Uhr geht es auch im Joggeli los. Eben, der FCB ist bereits Meister, wieder einmal. Die Euphorie war schon grösser, doch so eine inoffizielle Meisterfeier hat auch etwas für sich. Nach Fribourg und FCB gehts in die Stadt zum Feiern. Freitagabend musste das leider ausgelassen werden, obwohl Tag des Bieres war (und es mancherorts zwei Biere für eines gab).

Gefeiert wird dafür heute, zumindest solange das Wetter mitspielt. Dann wird nach drinnen verlegt, genauer in die «Bodega», Gin Tonic statt Bier hier. Bis in die frühen Morgenstunden wird heute dennoch wohl nicht gefestet, dafür bleibt ja noch die offizielle Meisterfeier irgendwann Ende Mai. Am 25. oder so, letztes Spiel gegen die Zürcher Grasshoppers, neuer Pokal und so weiter. Ein Mittwoch, keine Uni, dafür arbeiten am nächsten Tag.



Der Club der Gentlemen

Für Chips und Oliven

Zum Apéritif gehören Apéroschalen

Von Dominik Heitz

Im Gegensatz zu Deutschland, wo man unter einem Apéritif eher bloss ein appetitanregendes Getränk versteht, gehört es sich in der Schweiz, nicht nur alkoholhaltige und alkoholfreie Getränke, sondern auch etwas zum Knabbern zu servieren: Nüsschen, Chips, Salzgebäck, Trockenfleisch und Käse vielleicht, Oliven und Brot, oder auch mundgerecht zugeschnittenes Gemüse wie Sellerie- und Karottenstäbchen, die sich in geschmackvolle Saucen tunken lassen.

Für den Gentleman ist es da selbstverständlich, dass er – wenn er zum Apéritif lädt – das dazu passende Geschirr hat. Gewiss, es lassen sich auch Suppenteller, Tassen und Untertassen mit dem Knabberzeug füllen. Aber es ist doch stilvoller, entsprechende Apéroschalen zu Hause zu wissen.

Aus Keramik und Silber

Nach dem Zweiten Weltkrieg, als in den 1950er-Jahren die Apérokultur in der Schweiz wieder so richtig gepflegt wurde, gab es elegante Apéroschalen-Sets: geflochtene Körbchen oder Metall-

gestelle, in denen sich mehrere farbige Keramikschalen befanden, oder grosse, flache Glasschalen, die in einzelne Abteile unterteilt waren. In Inneneinrichtungsgeschäften, die antike Gegenstände jener Wirtschaftswunderzeit pflegen, lassen sich solche Apéroschalen-Sets durchaus noch finden. Klassisch sind natürlich Silberschalen. Ansonsten nehmen sich auch heutige Designer, die vielleicht in Italien auf den Geschmack des stilvollen Aperitivo gekommen sind, der Apéroschalen und -schälchen an und entwerfen elegante Objekte. Chin-chin! Cheers! Santé! Prost!

Senfkorn

Pfeffer Teil II

Von Dominik Heitz

Während Grossmutter's Küche vor allem weissen und schwarzen Pfeffer kannte, unterscheidet die moderne Küche heute zwischen weissem, schwarzem, rotem und grünem Pfeffer, und sie verwendet zusätzlich Cayenne-Pfeffer, Szechuanpfeffer, japanischen Pfeffer und rosa Pfeffer.

Aber nur weisse, schwarze, grüne und rote Pfefferkörner stammen vom klassischen Pfefferbaum, der seine Heimat in Südindien hat und um den früher sogar Kriege geführt worden sind. Für schwarzen Pfeffer werden die ungeschälten unreifen Beeren getrocknet. Grüner Pfeffer entsteht ebenfalls aus den unreifen Beeren, die in Salzlake oder Essig eingelegt werden. Weisser Pfeffer entsteht aus den reifen roten, durch Fermentation geschälten Beeren. Roter Pfeffer schliesslich besteht aus vollständig gereiften ungeschälten Pfefferbeeren, die nach der Reife in Salzlake eingelegt werden, damit der Fermentierungsprozess unterbrochen wird. Rosa Pfeffer hingegen stammt vom

peruanischen Sumachstrauch und ist kein Pfeffer, schmeckt aber ähnlich pikant wie Pfeffer und passt sehr gut zu Geflügel und Fisch.

Der Szechuanpfeffer, auch Anis- oder Chinesischer Pfeffer genannt, ist ebenfalls kein «richtiger» Pfeffer, sondern stammt von den Gelbholzbaumen und passt mit seinem beissend säuerlichen Geschmack vor allem zu Gerichten aus Fernost. Das gilt auch für den japanischen Pfeffer, in Japan Sansho genannt, der auch mit dem Szechuanpfeffer verwandt ist.

Die feurige Schärfe des delikaten Cayennepfeffers schliesslich stammt auch nicht vom Pfefferbaum, sondern von einer besonders scharfen Chilisorte.

